



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

El apego en el marco de la educación emocional. Elaboración de un banco de recursos para educación primaria.

Autor/es

MARINA EGUIZÁBAL NESTARES

Director/es

M^a ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



El apego en el marco de la educación emocional. Elaboración de un banco de recursos para educación primaria., de MARINA EGUIZÁBAL NESTARES (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Autor

Tutor/es

Grado

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría comenzar expresando mi agradecimiento a mi tutora de este trabajo fin de grado, M^a Ángeles Valdemoros por toda su ayuda, apoyo y esfuerzo en estos meses de trabajo. Sus retos y sus ánimos han sido el motor para realizar el trabajo y esforzarme al máximo.

También quiero agradecer a mi psicóloga, Ana Esteban por todo lo que me ha aportado en estos últimos años, por despertar en mí la curiosidad y resaltar la importancia del apego, por las sugerencias y por el contagio de su profesionalidad e ilusión.

Quiero hacer mención a aquellos profesores que han formado parte de mi proceso educativo ya que gracias a ellos me siento preparada para ejercer esta profesión tan bonita.

En este último peldaño en el que me encuentro para concluir el Grado de Educación Primaria, no me puedo olvidar de mis compañeras de carrera, sin ellas esta aventura no hubiera sido igual. También quería agradecer a todos esos niños y niñas que han sido mi motivación y lo que hizo que me decidiera a elegir esta carrera, para poder seguir enseñándoles y aprendiendo con ellos.

Por último, agradecer a mi familia y amigos por animarme a luchar por lo que quiero y por creer siempre en mí.

RESUMEN

A través de este Trabajo Fin de Grado se plantea examinar el apego, como ámbito cardinal del desarrollo emocional en escolares de educación primaria, y ofrecer un banco de recursos de utilidad para el conjunto de la comunidad educativa que facilite el trabajo de la educación emocional, la cual es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículo académico.

El apego es un pilar fundamental en el mundo emocional y afectivo. Hablar de “apego” es hablar de seguridad, especialmente la que proporcionan los padres a sus hijos¹ y, en base a esto, se establecen las relaciones en la edad adulta, lo que permite progresar en una regulación emocional. Si durante la infancia se disfruta de un apego seguro se desarrollarán relaciones saludables en el futuro; pero si el apego es desorganizado, evitativo o ambivalente, es más probable que aparezcan problemas al establecer vínculos.

Se ha diseñado y administrado un formulario dirigido al colectivo de docentes, de cuyos resultados sorprende comprobar que más del 72% de los entrevistados han detectado en alguna ocasión carencias afectivas en su alumnado. También, más del 95% considera que las emociones del alumnado afectan mucho en su proceso de enseñanza-aprendizaje, y casi el 80% cree que el profesorado, en general, no cuenta con suficiente información, formación y recursos para trabajar el ámbito emocional.

En definitiva, el periodo de los 6 a los 12 años de edad es un momento decisivo en el desarrollo de la personalidad y, por lo tanto, la escuela debe basar el aprendizaje tanto en la parte cognitiva como en la afectiva, ya que en las diferentes etapas del desarrollo los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida y constituyen la base necesaria para la formación de la personalidad. Es por ello, que se ha elaborado un banco de recursos para que toda la comunidad educativa pueda trabajar de un modo permanente, interdisciplinar y transversal el ámbito emocional.

Palabras clave: Apego, educación emocional, seguridad, regulación emocional, banco de recursos.

¹ A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”

ABSTRACT

Through this Final Degree Project, it is proposed to examine attachment, as a paramount field of emotional development in primary school students. On top of that it aims to offer a bank of useful resources for the entire educational community in order to facilitate the field of emotional education, which is a response to social needs that are not sufficiently addressed in the academic curriculum.

Attachment is the fundamental base of the emotional and affective world. Speaking about "attachment" means speaking about security, especially the one that parents provide to their children. Based on this, adulthood relationships are established allowing progress in emotional regulation. If a child develops a secure attachment during childhood, they might develop healthy relationships in the future. Nevertheless when the attachment is disorganized, avoidant, or ambivalent, bonding problems are more likely to appear.

A form was designed and applied to teachers. The results are surprising to show that more than 72% of the interviewees have occasionally detected affective deficiencies in their students. Moreover more than 95% of the interviewees consider that the emotions of the students have a considerable effect on their teaching-learning process, and almost 80% believe that teachers, in general, do not have enough information, training and resources to deal with the emotional field.

To sum up, the period from 6 to 12 years of age is a decisive moment in the development of personality and, therefore, the school must focus learning on both the cognitive and affective spheres, since emotional aspects play an essential role in life and constitute the necessary bases for the formation of personality. For this reason, a bank of resources has been created so that the entire educational community can work in a permanent, interdisciplinary and transversal way in the emotional sphere.

Key words: Attachment, emotional education, security, emotional regulation, resource bank.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	11
2. OBJETIVOS.....	13
3. MARCO TEÓRICO	15
3.1. Educación emocional en educación primaria	15
3.2. El apego, ámbito emocional por excelencia	17
3.3. Apego y regulación emocional, condicionantes del desarrollo infantil	19
3.4. Análisis legislativo	21
3.4.1. Ley Orgánica 8/2016 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013)	21
3.4.2. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.....	23
3.4.3. Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.....	24
3.5. Programas de intervención educativa socio-emocionales en el aula de primaria	27
4. DESARROLLO	31
4.1. Diagnóstico de necesidades.....	31
4.1.1. Instrumento.....	31
4.1.2. Muestra	36
4.1.3. Resultados.....	38
4.2. Propuesta de intervención: Banco de recursos para trabajar el ámbito emocional.	44
4.2.1. Lecturas recomendadas	44
4.2.2. Recursos permanentes	49
4.2.3. Recursos didácticos	50
4.2.4. Cortos y películas	52
4.2.5. Charlas.....	54
4.2.6. Información teórica visual.....	54
5. CONCLUSIONES	59
6. REFERENCIAS.....	61

1. INTRODUCCIÓN

La educación emocional ha sido la gran olvidada durante años en la educación formal. Cada día se le va dando mayor importancia aunque todavía existen carencias en la comunidad educativa en cuanto a formación y recursos de los que hacer uso para trabajar el ámbito emocional.

Es cierto que la educación de las emociones ha comenzado a cobrar protagonismo en las aulas, pero no se ha profundizado ni formado de manera exhaustiva al profesorado ni a la comunidad educativa. Sabemos que las emociones tienen importancia y los niños y niñas tienen que comprenderlas y expresarlas, pero ¿realmente sabemos cómo y en qué influyen las emociones en los infantes? ¿La sociedad es consciente de la importancia de una buena regulación emocional? Cada día se habla más de las emociones pero ¿qué hay del apego? ¿Son los padres y madres conscientes de que el apego en la infancia es el pilar fundamental para una base emocional sólida en los niños y niñas?

El apego es una de las cuestiones más importantes del ámbito emocional y la base del mismo, sin embargo, no se le ha dado la importancia que se le da a las emociones. La población, en general, sufre por muchos motivos y hay poca calidad de vida. Casi cuatro de cada 10 personas sufren las consecuencias del apego inseguro: inseguridad, ansiedad, incertidumbre, baja autoestima y mala regulación de las emociones, poca capacidad de resiliencia y dificultad para solucionar conflictos personales, laborales o sociales... Si un padre o madre, que son las primeras figuras en la vida del niño, no le han enseñado a vincularse tanto consigo mismos como con los demás, no tendrán las habilidades necesarias para relacionarse con otros.

Las personas con un apego inseguro tienden a evitar las emociones y todo lo que conlleve sentimientos. No hablan de sus emociones, y las infravaloran: la clásica idea de que mostrar las emociones no es cosa de hombres. Son ideas absurdas pero que todavía están ahí, en la sociedad y es necesario acabar con estos tabús.

Los alumnos tienen carencias afectivas, algunos sufren con los cambios psicoevolutivos propios de su edad, otros tienen problemas en sus casas, sus padres o madres trabajan muchas horas y pasan pocas con ellos, o incluso hay separaciones por parte de sus figuras de apego que no saben gestionar. Si todo esto no se trabaja en los primeros años de la infancia con toda probabilidad tendrá consecuencias en su adultez.

En este Trabajo Fin de Grado se ha revisado buena parte de la literatura científica que tiene que ver con la educación emocional en primaria, pero sobretodo se ha querido hacer hincapié en el apego. A continuación, se ha realizado un diagnóstico de necesidades del sistema educativo así como del profesorado de primaria. Por último, se ha elaborado un banco de recursos que haga posible que la comunidad educativa pueda tener acceso a los mismos y hacer uso de ellos de forma continua, transversal y permanente.

2. OBJETIVOS

Este Trabajo Fin de Grado se propone como objetivo general examinar el apego, como ámbito cardinal del desarrollo emocional en escolares de educación primaria, y ofrecer un banco de recursos de utilidad para el conjunto de la comunidad educativa que facilite el trabajo de la educación emocional.

Este objetivo general se traduce en los siguientes objetivos específicos, que se establecen en los pasos a seguir para la consecución del propósito final:

- Revisar la literatura científica que estudia el apego en el marco de la educación emocional en Educación Primaria.
- Realizar un diagnóstico sobre las necesidades del sistema educativo, en general, y del profesorado de la etapa de primaria, en particular, sobre la educación emocional.
- Ofrecer un banco de recursos que posibilite a todos los miembros de la comunidad educativa un adecuado desarrollo de la educación emocional de forma permanente, continua y transversal.

3. MARCO TEÓRICO

Para el desarrollo del marco teórico de este Trabajo Fin de Grado se ha realizado una búsqueda minuciosa de una parte importante de la literatura científica que analiza el tema objeto de estudio. En primer lugar, se ha profundizado en aspectos como la educación emocional y su importancia en la etapa de educación primaria. A continuación, se habla del apego y de su relación con la regulación emocional. También se realiza un análisis detallado de aquellos aspectos de la legislación educativa que tienen relación con la educación emocional. Y, por último, se realiza una selección de diferentes programas socio-emocionales que se llevan a cabo en las escuelas a nivel internacional y nacional.

3.1. Educación emocional en educación primaria

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículo académico. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del analfabetismo emocional (Bisquerra, 2011).

Las emociones forman parte de nuestro entorno desde el momento en que nacemos. En nuestro día a día, se experimentan emociones de forma continua, en muchas ocasiones cuesta controlarlas o generan conflictos internos, es por ello que la educación emocional es fundamental en todos los aspectos de la vida para el desarrollo humano y, por tanto, debería ser un pilar fundamental de la práctica educativa dando respuesta a las necesidades sociales que hoy en día no están siendo atendidas en la educación formal de manera exhaustiva.

Según López (2016) existen en nuestro país estudios que confirman la necesidad de la educación emocional en las instituciones educativas formales. Por ello, se ha aproximado el concepto de inteligencia emocional al ámbito de la educación, a través de la educación emocional.

Bisquerra y Pérez (2007) estiman que la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, siendo éstas el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular las emociones de forma adecuada.

Las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes bloques:

- Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, de darle nombre a esas emociones y comprenderlas.

- Regulación emocional: capacidad para gestionar los propios sentimientos y emociones, teniendo la habilidad de manejar las emociones de forma apropiada. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, el desarrollo de la empatía, etc. son componentes importantes de la regulación emocional.
- Autonomía personal: encierra características relacionadas con la autogestión como son la autoestima, la automotivación, la actitud positiva, la responsabilidad, la autoeficacia emocional, el análisis crítico de normas sociales y la resiliencia.
- Competencia social: capacidad para mantener relaciones con otras personas, que implica dominar habilidades sociales, la comunicación efectiva, el respeto, la asertividad y la gestión de conflictos.
- Competencias para la vida y el bienestar: supone adoptar comportamientos responsables y apropiados ante la vida, lo que conlleva tomar decisiones, fijar objetivos, buscar ayuda y recursos, e implicarse en una ciudadanía activa.

De acuerdo con las afirmaciones de Bisquerra (2012) la educación en el siglo XX se centró en el desarrollo cognitivo y así lo hemos podido observar en las diferentes teorías del desarrollo cognitivo, el constructivismo, etc. Sin embargo, en la segunda mitad de los años 90 hubo una especie de revolución emocional, siendo sus más claros exponentes Gardner, Salovey, Mayer o Goleman.

El término “inteligencia emocional” fue usado en 1990 por Salovey y Mayer para englobar capacidades como la comprensión de las emociones y la compasión. Goleman (1996) describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene en cuenta los sentimientos y abarca habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo o la empatía, que atienden rasgos necesarios para una adaptación social buena.

La educación emocional es esencial y se establece en una tarea que se debe llevar a cabo en la etapa de educación primaria (Rodríguez y Delgado, 2015). Cada vez se observan más índices de fracaso escolar o dificultades de aprendizaje que provocan inestabilidades emocionales porque los estudiantes no saben cómo actuar ante ellas. En los alumnos de educación primaria se van construyendo necesidades y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás, se produce un aumento de los ámbitos de interés, el campo de socialización aumenta, las nuevas relaciones hacen que los niños tengan una independencia gradual, que exploren, que conozcan su entorno y que tomen conciencia de sus límites y competencias. La escuela es un reflejo de la sociedad, por ello, la

educación emocional tiene como fin evitar problemas emocionales en los niños, es una forma de prevención.

Como argumenta Gutiérrez (2003) con una simple mirada a las páginas de los periódicos o a algunos informativos de radio y de televisión se comprueba el grado de violencia que existe en nuestra sociedad, mediante sucesos que se manifiestan en todos los ámbitos, incluido el escolar, en el que se dan casos de marginación, desigualdad social, etc. No pueden pasarse por alto las carencias y necesidades que emergen en nuestro país.

Goleman (1999) citado por Gutiérrez (2003), en una entrevista, afirmaba que si los niños aprendieran desde el colegio las bases de la inteligencia emocional estarían mejor preparados para controlar la ira, resolver los desacuerdos de forma pacífica, comunicarse mejor y, además, cuando llegasen a la etapa adulta, tendrían menos riesgo de padecer depresiones, trastornos alimentarios e, incluso, se disminuiría en un 50% los delitos penales.

3.2. El apego, ámbito emocional por excelencia

La Teoría del Apego se atribuye al psiquiatra y psicoanalista Jhon Bowlby (1907-1990), quien la formuló en la década de los 60, demostrando como las relaciones entre madre e hijo pueden tener consecuencias determinantes en el desarrollo y en todas las etapas de la vida. Se dedicó a estudiar los efectos de la relación entre el cuidador y el menor en la salud mental de los menores y también en su posterior vida adulta. Tras realizar sus estudios concluyó que los menores estaban influenciados por el vínculo formado en los primeros años de vida, por lo que la relación que se establece entre el menor y su cuidador es determinante en la conducta y el desarrollo emocional futuro. Afirma el autor que “la confianza en la figura de apego es la base de una personalidad estable y segura” (Magaña, 2020).

En la asociación mentes abiertas ² hablan acerca de que el apego es un pilar fundamental en el mundo emocional y afectivo. Si durante la infancia se disfruta de un apego seguro se desarrollarán relaciones saludables en el futuro, pero si el apego es desorganizado, evitativo o ambivalente es más probable que aparezcan problemas al establecer vínculos. También, mencionan a Bowlby (1977) que indica que se tiende a similar y repetir patrones, por lo que lo más probable es que un niño que disfruta de apego seguro sea capaz de brindárselo a sus propios hijos en el futuro; al contrario, con el apego no seguro

² Asociación mentes abiertas. <https://cutt.ly/xy9Cmkd>

ocurriría lo mismo, un niño interioriza como normales y beneficiosas algunas conductas que no favorecen el apego seguro.

Cuando un niño ha sido atendido de forma deficiente, no ha sido atendido o, incluso, ha sido maltratado, se generan en él acontecimientos traumáticos. Las consecuencias del apego se extienden durante toda la vida, de hecho, el vínculo afectivo se genera incluso antes del nacimiento.

Ainsworth y Bell (1970), citado por Gago (2014), realizaron un experimento denominado “la situación extraña”, en el cual los niños son sometidos a una serie de separaciones y reencuentros con su figura de apego. Con ello observaron y evaluaron las conductas de los niños con sus madres y establecieron distinciones entre el apego, clasificándolo en tres tipos: apego seguro, evitativo y resistente-ambivalente.

Gago (2014) expone algunas características que manifiestan los niños en función del tipo de apego que tenga:

- Apego seguro: tienen confianza en la disponibilidad, comprensión y ayuda que la figura parental les proporciona en situaciones extrañas. Exploran el mundo, responden adecuadamente ante la madre y expresan sentimientos positivos y negativos.
- Apego evitativo: tienden a ignorar o esquivar a su madre, muestran más ansiedad, viven la vida emocional sin apoyo ni amor de los otros, con ausencia de expresiones de miedo o rabia.
- Apego ambivalente: no tienen la seguridad de que su figura parental esté disponible para darle respuesta, la presencia de su madre no le calma, manifiesta ambivalencia en sus reacciones con la búsqueda o el rechazo de la madre. La exploración del mundo les genera ansiedad y sienten angustia con la separación, suelen mostrar de forma exagerada el miedo y la rabia.

Sin embargo, como argumenta Galán (2010), a principios de los años 80 hubo problemas para clasificar a niños dentro de estos tres tipos de apego. Es por ello que Main y Solomon (1986) identificaron un nuevo tipo de apego al que denominaron apego desorganizado, refiriéndose a aquellas situaciones en las que los niños manifiestan conductas contradictorias, movimientos estereotipados y se produce una relación desorganizada y cambiante con adultos a través de comportamientos confusos, mostrando oscilación desorganizada entre la búsqueda y la evitación.

Existen, por tanto, cuatro tipos de apego en la infancia: seguro, ambivalente, evitativo y desorganizado.

Gonzalez (2017) expresa nítidamente la importancia del apego en el desarrollo emocional del individuo:

En el día a día se configura de una manera inconsciente, cómo nos entendemos a nosotros y al mundo. La forma en la que nos miramos por dentro, nuestra manera de ver lo que sentimos y pensamos, toma como modelo la manera en la que fuimos mirados por nuestras figuras relevantes de la infancia. Estas primeras relaciones van a ser la base de los cimientos para nuestras relaciones en un futuro, por lo que si esos cimientos están mal asentados nos estamos construyendo sobre una base inadecuada (p. 58).

En esta línea, González (2019) afirma que el apego temprano es cuando el niño aprende a regular sus emociones a través de la interacción entre su cuidador. La regulación emocional se aprende en las relaciones de apego primarias, en las cuales se modela el temperamento innato del bebé y se desarrollan los futuros patrones internos de autorregulación.

En definitiva, es importante resaltar que hablar de “apego” es hablar de seguridad pues se constituye en la seguridad que proporcionan los padres a sus hijos y, en base a esto, se establecen las relaciones en la edad adulta, lo que permite progresar en una regulación emocional.

Las emociones que se experimentan no son buenas o malas, ya que sentir todas las emociones es algo normal, la esencia reside en cómo regulamos esas emociones. Cuanto más seguro haya sido el apego, mayor capacidad de regulación emocional se tendrá. De ahí la importancia del apego para la regulación emocional.

3.3. Apego y regulación emocional, condicionantes del desarrollo infantil

Uno de los aspectos fundamentales de la evolución emocional en los niños es el aprendizaje afectivo. Es decir, las relaciones que se crean en su entorno familiar, en el que la madre es el elemento clave de vinculación afectiva. La creación de estos lazos relacionales afectivos facilitará una correcta integración del niño con el resto. Frecuentemente se asocia el estilo de apego con la expresión emocional y la regulación de las emociones. Es necesario recalcar que el apego incide en el desarrollo sentimental del niño y en el afecto que le ayudará a construir las relaciones con aquellos que le rodean. Todas las emociones maternas tienen repercusiones sobre los hijos, es decir, la forma en la que sus madres expresen y regulen sus emociones va a incidir directamente en cómo

sus hijos van a regular las suyas. Las estrategias utilizadas para expresar y regular las emociones actúan de acuerdo al estilo de apego que cada persona tenga (Sanchis, 2008). Los niños en la etapa de educación primaria siguen un desarrollo emocional determinado, según Palacios, Marchesi y Coll (1999) la secuencia evolutiva consta de los pasos siguientes:

- a) Entre los 3 y los 5 años los niños son incapaces de admitir que una misma situación pueda provocar dos emociones diferentes.
- b) Alrededor de los 6-7 años los niños comienzan a admitir que algunas situaciones pueden provocar más de una emoción, pero siempre teniendo en cuenta que una de ellas precede o sigue a la otra; hecho que se demuestra en la siguiente afirmación: “estaría asustado si un día me quedase solo en casa, pero me alegraría mucho cuando llegasen papá y mamá”.
- c) Hacia los 7-8 años los niños comienzan a comprender que hay ciertos acontecimientos que provocan dos sentimientos al mismo tiempo, aceptando primero la posibilidad de experimentar dos emociones parecidas, por ejemplo: “si un amigo me rompiera mi videoconsola, estaría enfadado con él y triste por quedarme sin mi videoconsola”, y admitiendo finalmente el hecho de que determinadas situaciones pueden llegar a provocar emociones contradictorias: “me da pereza tener que recoger mi cuarto, pero me gusta lo ordenado que queda después”.
- d) La empatía es un gran predictor de variables psicológicas con la asertividad, la integración y las conductas de liderazgo. A los 9 años se encuentran cambios en la autoestima volviéndose más realistas y, a la vez, más dependientes del estado de otros. Los avances en la comprensión emocional quedan reflejados en mejores habilidades sociales, mayor sensibilidad y mayor capacidad para responder a las emociones ajenas y para dar respuestas hacia los otros, es decir, son capaces de comprender una emoción propia o ajena teniendo en cuenta su experiencia previa López (2015). Como se ha citado anteriormente sentir emociones es normal, sin embargo, lo esencial reside en cómo regular esas emociones. La capacidad para poder tener una mejor regulación emocional viene determinada por el tipo de apego. Cómo argumenta López (2015), dentro de esta etapa, los niños ya poseen alguna estrategia para regular las emociones y las conductas asociadas a estas. Frecuentemente, hacen uso de la distracción conductual y de la distracción cognitiva dirigiendo internamente la atención pensando en otras cosas. Otras de

las estrategias de las que hacen uso los niños es la de reinterpretar positivamente cuentos, películas, situaciones reales, etc. O la estrategia del apoyo social, es decir, aunque sus padres siguen siendo el principal refugio también comienzan a dirigirse hacia sus compañeros buscando apoyo y consuelo.

En síntesis, el periodo de los 6 a los 12 años de edad es un momento decisivo en el desarrollo de la personalidad y, por lo tanto, la escuela debe basar el aprendizaje tanto en la parte cognitiva como en la afectiva, ya que en las diferentes etapas del desarrollo los aspectos emocionales juegan un papel esencial en la vida y constituyen la base necesaria para la formación de la personalidad. Por todo ello, una adecuada competencia social y emocional en la infancia está asociada con logros escolares y sociales superiores, y con un mejor ajuste personal, social y emocional tanto en la infancia como en la adultez.

3.4. Análisis legislativo

A lo largo de este apartado se va hacer alusión, en primer lugar, a la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE); posteriormente, al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria; y, por último, al Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

3.4.1. Ley Orgánica 8/2016 de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013)

El preámbulo de la LOMCE (2013) se señala que:

“En la esfera individual, la educación supone facilitar el desarrollo personal y la integración social. El nivel educativo determina, en gran manera, las metas y expectativas de la trayectoria vital, tanto en lo profesional como en lo personal, así como el conjunto de conocimientos, recursos y herramientas de aprendizaje que capacitan a una persona para cumplir con éxito sus objetivos. Solo un sistema educativo de calidad, inclusivo, integrador y exigente, garantiza la igualdad de oportunidades y hace efectiva la posibilidad de que cada alumno o alumna desarrolle el máximo de sus potencialidades...” (Preámbulo, I).

También se indica en dicho preámbulo que:

“Es necesario adquirir desde edades tempranas competencias transversales, como el pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad de comunicar, y actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la

constancia y la aceptación del cambio. La educación inicial es cada vez más determinante por cuanto hoy en día el proceso de aprendizaje no se termina en el sistema educativo, sino que se proyecta a lo largo de toda la vida de la persona.” (Preámbulo, IV)

Respecto a la educación en valores, se afirma que:

“Uno de los principios en los que se inspira el Sistema Educativo Español es la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación. (Preámbulo, XIV).

Además, los artículos de la LOMCE que más relación guardan con la educación emocional son los siguientes:

“Artículo 1:

- b) La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad.
- k) La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.
- l) El desarrollo, en la escuela, de los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, así como la prevención de la violencia de género”

Dentro del capítulo III, Currículo y distribución de competencias:

“Siete. Se modifica el apartado 2 del artículo 16:

2. La finalidad de la Educación Primaria es facilitar a los alumnos [...] el hábito de convivencia [...] y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas [...]”

“Ocho. Se modifican los párrafos b) del artículo 17:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor”.

3.4.2. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria

En el preámbulo del Real Decreto se declara:

“La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz.”

También es necesario hacer mención a los objetivos que tienen más vinculación con la educación emocional:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

3.4.3. Decreto 24/2014, de 13 de junio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja

En el Decreto es importante destacar el artículo 8: Elementos transversales. En especial, el punto 3: “La Consejería competente en materia de Educación fomentará:

- b) El desarrollo de los valores que favorezcan la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.
- c) El aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, a la pluralidad, al Estado de derecho y el rechazo y prevención de la violencia terrorista y la consideración de sus víctimas.
- d) La prevención de la violencia de género y de cualquier forma de racismo y xenofobia, incluyendo el estudio del holocausto judío como hecho histórico. Así mismo, se educará en la interdicción de comportamientos y contenidos sexistas y de estereotipos que supongan discriminación.
- e) Medidas para que el alumnado participe en actividades que le permitan afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.
- f) La comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que se propongan, para ser constantes en sus actividades, para solucionar los conflictos interpersonales de manera pacífica, para adaptarse a las circunstancias, haciendo uso de la capacidad de conocimiento y manejo de nuestras emociones y de las habilidades empáticas que nos permiten mejorar la comunicación con los demás.”

A continuación, a partir del análisis del Decreto, se ha elaborado la Tabla 1 en la que aparecen las asignaturas de Educación Primaria y los contenidos de las mismas que tienen mayor relación con la educación emocional.

Tabla 1: Relación áreas de conocimiento y contenidos relacionados con la educación emocional. Fuente: Decreto 24/2014

Asignatura	Curso	Bloque	Contenido
Ciencias Naturales	1º/2º/4º	Bloque II. El ser humano y la salud	Las emociones y los sentimientos
Lengua castellana y literatura	4º	Bloque I. Comunicación oral. Hablar y escuchar.	Habilidades conversacionales relacionadas con la expresión y comprensión de sentimientos: expresar sentimientos, mostrar comprensión de los sentimientos de los demás, formular elogios, expresar quejas, enfrentarse a enfado de otros de manera asertiva, defender sus derechos
Educación Física	1º	Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas	Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
		Bloque III. Actividad física y salud	Relación de la actividad física con el bienestar.
	2º	Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas	Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
	4º	Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas	Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
	5º	Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas	Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.
	6º	Bloque II. Actividades físicas artístico expresivas	Expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.
	1º	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	1. El autoconcepto. La identidad personal. La toma de conciencia de uno mismo, emociones y sentimientos. La autopercepción positiva de las cualidades personales. La descripción física. El vocabulario de las emociones. 2. La autonomía. El autocuidado. La autorregulación de conductas cotidianas. El control de impulsos. La relajación
	2º	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	1. El autoconcepto. La autopercepción. La autoimagen. La autovaloración positiva. Las cualidades personales. La percepción de emociones. El reconocimiento de las emociones. El lenguaje emocional. 2. El autocontrol. El diálogo interior. La autorregulación de la conducta. El pensamiento positivo.

Valores sociales y cívicos	3 °	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	<p>1. El autoconcepto. La autodescripción física y de la personalidad. La identificación de las propias emociones y sentimientos. La autoconciencia emocional. La expresión de emociones. El autoanálisis comprensivo y tolerante.</p> <p>2. El autocontrol. La tolerancia a la frustración. La canalización de las emociones. El afrontamiento de sentimientos negativos. El autocontrol.</p>
	4°	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	<p>1. El autoconcepto. Las percepciones, ideas y opiniones de uno mismo. La asociación de las emociones a experiencias personales. Las manifestaciones de las emociones. La autoaceptación. La confianza en sí mismo.</p> <p>2. El autocontrol. La autorregulación emocional. La regulación de impulsos. La reestructuración cognitiva</p>
	5°	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	<p>1. El autoconcepto. La percepción del estado de ánimo. La interpretación de las emociones. La satisfacción personal. La integración del aspecto físico en la aceptación personal.</p> <p>2. El autocontrol. Las estrategias de autorregulación emocional. La capacidad de superar la frustración. El saber manejar, enfrentar y recuperarse de los sentimientos negativos</p>
	6°	Bloque I. La identidad y la dignidad de la persona	<p>1. El autoconcepto. El autoconocimiento. La autovaloración. Los rasgos de personalidad. La autoconciencia emocional. La respetabilidad y dignidad personal. El estilo personal positivo.</p> <p>2. El autocontrol. La regulación de los sentimientos. Las estrategias de reestructuración cognitiva. La resiliencia.</p>

3.5. Programas de intervención educativa socio-emocionales en el aula de primaria

Para la elaboración de este apartado, se ha realizado una búsqueda de programas de intervención educativa que se han llevado o se llevan a cabo en el aula de Educación Primaria para trabajar el ámbito emocional.

En los últimos años, han surgido en todo el mundo numerosos programas educativos dirigidos al desarrollo de las competencias socioemocionales. En diversas partes del mundo están integrando estas enseñanzas en el currículo escolar.

En España, han sido cuatro las grandes iniciativas pioneras que implantaron programas de educación emocional y social: Programas de la Fundación Botín (Cantabria), Programas de la Junta de Andalucía (programa INTEMO), Programas del Equipo GROU (Cataluña) y Programas de Educación emocional y social (Guipúzcoa).

Tras estos grupos pioneros hoy existen muchas escuelas que desean trabajar estos aspectos en sus aulas, pero que se encuentran con la dificultad de no saber cómo hacerlo (Mengual, 2017).

A continuación se muestra una tabla que sintetiza distintos programas socio-emocionales que se llevan a cabo en distintas regiones del mundo en el aula de Educación Primaria, que se han sido extraídos a partir de los trabajos de Bisquerra y Hernández (2017), López (2015), Mengual (2017), Miñaca, Hervás, y Laprida (2013), y Rueda, Cabello, Filella y Vendrell (2016).

Tabla 2: Programas de desarrollo de habilidades socio-emocionales. Fuente: Elaboración propia

Programas	Localización	Población	Descripción
RULER Approach to Social and Emotional Learning	Estados Unidos	Toda la comunidad educativa	Entrenamiento de habilidades para percibir de manera precisa emociones tanto a nivel personal como interpersonal, comprender la información emocional y adquirir destrezas para el manejo de las emociones.
Every Child Matters	Gran Bretaña	Alumnado	Programa que lleva a cabo el departamento de educación para identificar metodologías que ayuden al desarrollo socio-emocional del alumnado.
SEAL Aspectos Sociales y Emocionales del Aprendizaje	Inglaterra	Alumnado voluntario	Iniciativa promovida por el Gobierno, que trabaja la autoconsciencia, manejo de sentimientos, motivación, empatía y aptitudes sociales.
Tunnemuksu	Finlandia	Alumnado de 4-9 años	Mejora la identificación, aceptación, expresión y regulación de emociones.
Steps of Agression	Finlandia	Alumnado	Herramientas de enseñanza adaptadas por edades para analizar la agresión, la ira y prevenir conductas agresivas.
PIELE Programa instruccional para la educación y liberación emotiva	España (Hernández y García, 1992)	Alumnado 10-15 años	Desarrollo de la dimensión social y afectiva. Fomento del autoconcepto, mediante la corrección de moldes cognitivos, el ajuste de las reacciones emocionales y la capacidad de tolerar y superar dificultades.
PIECAP Programa Instruccional-emotivo para el crecimiento y la autorrealización personal “Aprendiendo a realizarse”.	España	Alumnado desde 10 años	Fomenta aspectos afectivos y sociales como el entusiasmo, altruismo, amor y preocupación social en los jóvenes.
El programa de educación afectiva y social	España (Trianes, Muñoz y Jiménez, 1997)	Toda la comunidad educativa	Dota de estrategias para la resolución de problemas cognitivos personales e interpersonales.
DIE Desarrollando la Inteligencia Emocional	España (Vallés y Vallés, 1999)	Alumnado EP, ESO y Bach	Trabajo de la autoconsciencia emocional, control de las emociones, desarrollo de la empatía y mejora de las relaciones interpersonales.

SICLE Siendo inteligente con las emociones	España (Vallés,1999)	Alumnado de EP y ESO	Enseña habilidades emocionales para enfrentarse a las dificultades de la vida diaria, desarrollar la inteligencia emocional, etc.
El Programa de la Educación Emocional	España (Díez de Ulzurrun y Martí, 1998)	Alumnado EI, EP y ESO	Basado en aportaciones de Gardner: autoconsciencia, control de sentimientos, motivación, empatía y habilidades sociales.
Educación emocional Programa para niños de 3-6 años	España (Bisquerra y López, 2003)	Alumnado	Favorece el desarrollo de los niños abarcando todas las dimensiones de la vida. Se trabajan contenidos como la regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales, habilidades de vida.
Sentir y pensar Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años	España (Ibarrola y Delfo, 2004)	Alumnado	Ayuda a los niños a ser personas emocionalmente sanas, que tengan una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, etc.
ULISES	España	Alumnado	Desarrolla el autocontrol emocional para poder proporcionar estrategias útiles de enfrentamiento a emociones tales como la ansiedad o la ira.
Aulas Felices	España (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2010)	Alumnado 3-18 años	Potencia el desarrollo personal y social del alumnado, estructura el trabajo de la acción tutorial y tiene dos ejes que son dos conceptos de especial relevancia en la psicología positiva: la atención plena y la educación de las 24 fortalezas personales.
Happy 8-12	España	Alumnado 8-12 años	Programa en formato de videojuego que presenta 25 conflictos entre niños y niñas. Para conseguir la resolución de conflictos, se sigue el proceso de regulación emocional: 1. Conflicto 2. Conciencia emocional 3. Semáforo 4. Estrategias de regulación emocional 5. Respuesta asertiva

4. DESARROLLO

En las siguientes páginas aparece de forma detallada el trabajo realizado en cuanto al análisis de la realidad con el diseño de un formulario *ad hoc* para docentes, así como una reflexión minuciosa acerca de los resultados obtenidos con los mismos.

Por último, como respuesta a la importancia de la educación emocional en las aulas, así como la escasez de formación y recursos con los que han manifestado los docentes que cuentan a día de hoy, se ha diseñado un banco de recursos que sirva para toda la comunidad educativa con los que además de obtener información puedan trabajar diferentes ámbitos emocionales como las emociones, el apego o la regulación emocional.

4.1. Diagnóstico de necesidades

Previamente al diseño de cualquier intervención, es fundamental hacer un análisis de la realidad que se va a estudiar y sobre la que se va a trabajar. Es por ello que, por un lado, se ha realizado un diagnóstico de necesidades revisando buena parte de la literatura científica que habla sobre el tema objeto de estudio y, por otro lado, se ha diseñado una entrevista dirigida a los maestros de educación primaria que nos ofrece valiosa información sobre su percepción sobre el tema de este trabajo.

Debido a la situación derivada de la COVID-19, se ha adaptado el proceso metodológico ideándose otro plan diferente al original.

4.1.1. Instrumento

El instrumento que se ha usado para el análisis de la realidad estudiada ha sido un formulario *ad hoc*, que contenía tanto preguntas cerradas como abiertas, en las que debían redactar sucesos, conocimientos o experiencias propias. Este formulario ha sido creado con la herramienta *forms*, lo que ha permitido que los destinatarios lo completen de forma virtual. En total, han realizado esta entrevista 29 maestros y maestras de educación primaria (Figura1).

Figura 1. Formulado para el profesorado

Cuestionario para profesores/as

Estimado profesor/a,
Como estudiante del Grado en Educación Primaria, estoy realizando mi Trabajo Fin de Grado acerca de la educación emocional. Como parte del mismo, estoy realizando algunos cuestionarios anónimos acerca de cuestiones educativas que me resultan de interés y de gran utilidad para elaborar el trabajo con éxito. Por ello, le agradecería que respondiera de la forma más completa posible a las siguientes cuestiones. Muchas gracias por su colaboración.

Sexo *

☐ Mujer

☐ Hombre

Edad *

☐ Menos de 30 años

☐ Entre 30 y 45

☐ Más de 45

Niveles en los que imparte clase el presente curso *

☐ 1º E.P.

☐ 2º E.P.

☐ 3º E.P.

☐ 4º E.P.

☐ 5º E.P.

☐ 6º E.P.

Su Centro pertenece al ámbito

*

- ☐ Rural
- ☐ Urbano

Titularidad del centro

*

- ☐ Público
- ☐ Concertado

¿Se siente una persona cercana para la mayoría de su alumnado?

*

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Qué es lo que más le preocupa de la educación de su alumnado?

*

Texto de respuesta larga

¿Comparte su alumnado con usted sus problemas personales?

*

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Cree que su alumnado es capaz de describir las emociones que experimenta en el contexto del aula? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

Su alumnado ¿suele expresar sus sentimientos sin dificultad? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Ha detectado en alguna ocasión carencias afectivas en su alumnado? *

- ☐ Sí
- ☐ No

Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿podría explicar algún caso de forma anónima? *

Texto de respuesta larga

¿Cree que los vínculos emocionales y las relaciones de apego del alumnado con sus progenitores influyen en su rendimiento académico? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Tal vez
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Considera que las carencias emocionales o de apego de los niños y niñas tienen efectos inmediatos en las relaciones con sus iguales? *

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Tal vez
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Considera que el profesorado, en general, cuenta con suficiente información, formación y recursos para trabajar el ámbito emocional? *

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Cuenta usted con recursos pedagógicos que le permitan trabajar la educación emocional dentro del aula? En caso afirmativo, ¿podría dar algún ejemplo? *

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Otra...

¿Cómo considera que afectan las emociones del alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje? *

☐ Mucho
☐ Algo
☐ Nada

¿Cómo es la colaboración entre familia-escuela en los casos en los que han detectado alumnado con carencias afectivas? *

☐ Insuficiente
☐ Mejorable
☐ Buena
☐ Excelente

¿Conoce algún proyecto de innovación educativa que se lleve a cabo en La Rioja para trabajar el ámbito emocional en la escuela? En caso afirmativo, ¿cuál? *

☐ Sí
☐ No
☐ Otra...

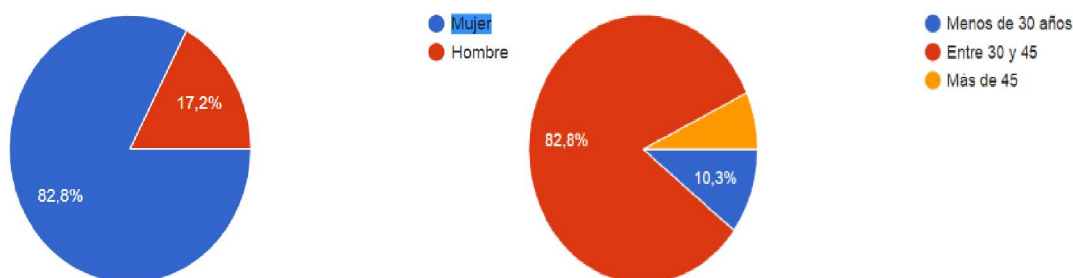
¿Conoce algún recurso, herramienta o material que recomendaría para trabajar el profesorado la educación emocional? Le agradecemos que si su respuesta es afirmativa, proporcione una breve referencia del mismo. *

Texto de respuesta larga

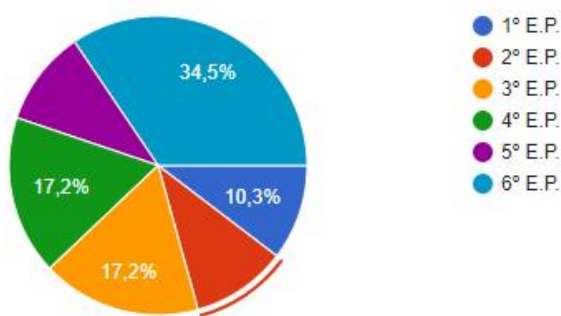
4.1.2. Muestra

La muestra ha estado configurada por profesorado de educación primaria de dos centros educativos de La Rioja. El centro “A”, es un centro de titularidad pública que se encuentra en un entorno rural. El centro “B”, es un centro de titularidad privada concertada del entorno urbano.

En total han sido 29 docentes los que han participado, de los cuales veinticuatro han sido mujeres (82,8%) y cinco hombres (17,2%). En cuanto a la edad, hay tres personas menores de 30 años (10,3%), veinticuatro personas entre 30 y 45 años (82,8%) y dos personas con más de 45 años (6,9%).

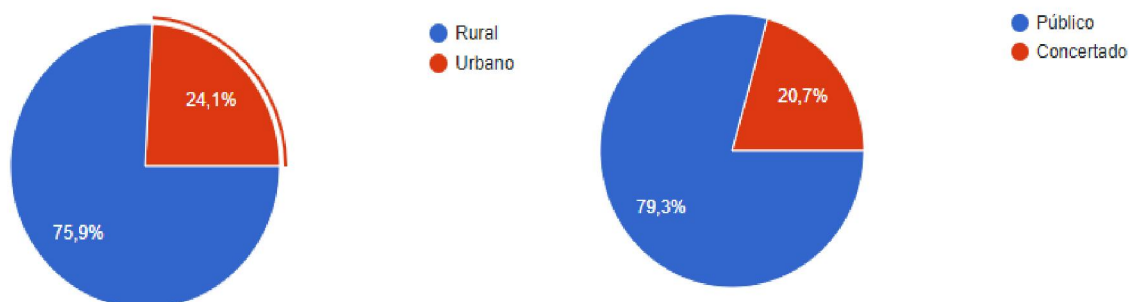


-Niveles a los que imparte curso: tres personas imparten clase en 1º, tres en 2º, cinco en 3º, cinco en 4º, tres en 5º y diez en 6º.



-Ámbito al que pertenece el centro: siete pertenecen al ámbito urbano y veintidós al ámbito rural.

-Titularidad del centro: seis son de titularidad concertada y veintitres de titularidad pública.



Se seleccionaron estos dos centros para poder estudiar y analizar posibles diferencias entre un tipo de centro u otro acerca de los problemas que tienen en sus aulas, la formación y recursos que tienen y las actuaciones que llevan a cabo.

Para proponerles la participación en esta entrevista, en el centro “A” se contactó con la directora, quien se encargó de enviar al resto de profesores del mismo centro la entrevista. En el centro “B” se contactó de forma individual con cada uno de los profesores para exponerles el objetivo de esta entrevista.

4.1.3. Resultados

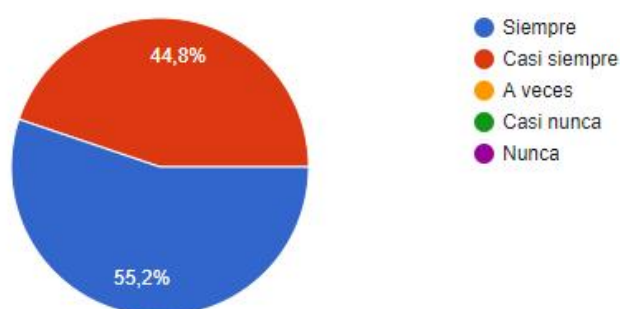
Los resultados relativos a las primeras preguntas son de carácter descriptivo y aparecen en el apartado anterior ya que los datos hacen referencia a la muestra. El resto de resultados son de índole cualitativa. Además, dentro de estas últimas, las hay con respuesta cerrada, en cuyo caso se plasmarán sus resultados en forma de figura, y de respuesta abierta, de las que se va a realizar una interpretación objetiva del contenido.

4.3.1.1. Resultados cualitativos de respuesta cerrada

La totalidad de los docentes encuestados responden sentirse “siempre” (55%) o “casi siempre” (44,8%) cercanos a la mayoría de su alumnado.

¿Se siente una persona cercana para la mayoría de su alumnado?

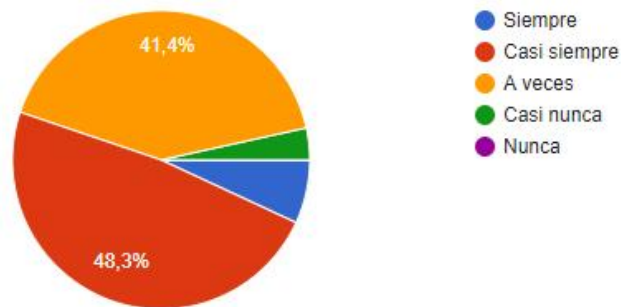
29 respuestas



La mayoría del profesorado encuestado afirma que su alumnado comparte con ellos sus problemas personales “casi siempre” (48,3%) o “a veces” (41,4%). Únicamente 2 han contestado hacerlo “siempre” y solo 1 ha declarado que “casi nunca”.

¿Comparte su alumnado con usted sus problemas personales?

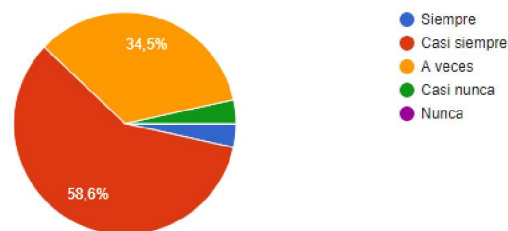
29 respuestas



El grueso del profesorado afirma que su alumnado es capaz de describir las emociones que experimenta en el contexto del aula “casi siempre” (58,6%) o “a veces” (34,5%). Solo 1 docente ha contestado que son capaces de expresarlas “siempre” y otro “casi nunca”.

¿Cree que su alumnado es capaz de describir las emociones que experimenta en el contexto del aula?

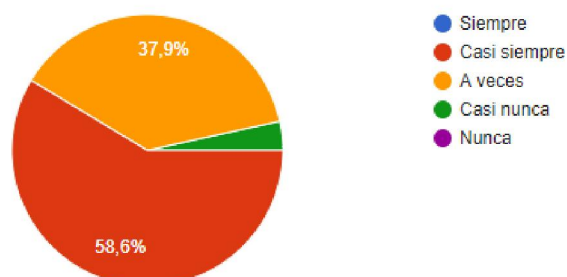
29 respuestas



Los docentes opinan que su alumnado suele expresar sus sentimientos sin dificultad “casi siempre” (58,6%) o “a veces” (37,9%). Solo 1 ha contestado que “casi nunca” son capaces de expresar sentimientos sin dificultad.

Su alumnado ¿suele expresar sus sentimientos sin dificultad?

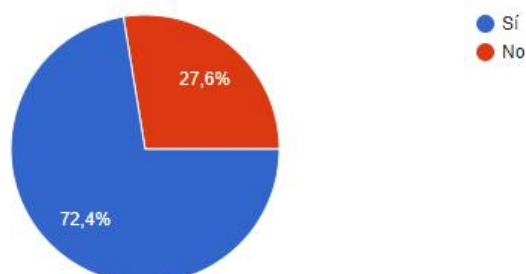
29 respuestas



Sorprende comprobar que más del 72% de los docentes entrevistados han detectado en alguna ocasión carencias afectivas en su alumnado.

¿Ha detectado en alguna ocasión carencias afectivas en su alumnado?

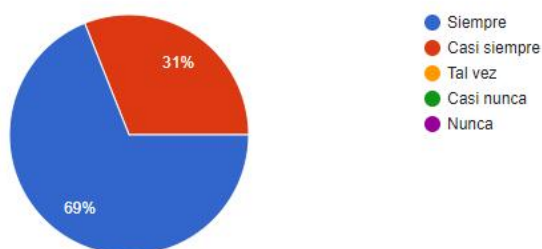
29 respuestas



Casi un 70% del profesorado estima que los vínculos emocionales y las relaciones de apego del alumnado con sus progenitores siempre influye en su rendimiento académico. El resto valora que casi siempre (31%).

¿Cree que los vínculos emocionales y las relaciones de apego del alumnado con sus progenitores influyen en su rendimiento académico?

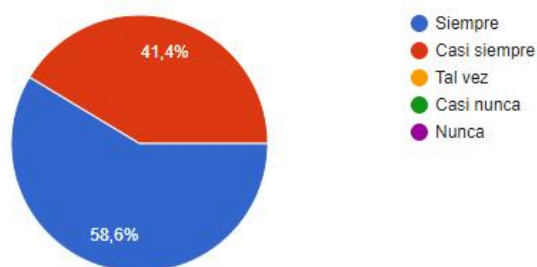
29 respuestas



La totalidad del profesorado considera que las carencias emocionales o de apego en los niños y niñas siempre o casi siempre tienen efectos inmediatos en las relaciones con sus iguales.

¿Considera que las carencias emocionales o de apego de los niños y niñas tienen efectos inmediatos en las relaciones con sus iguales?

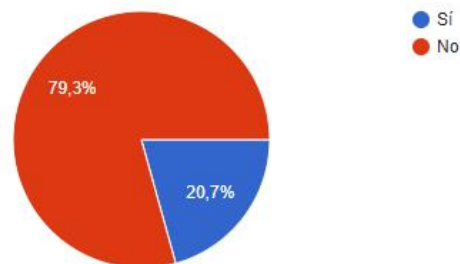
29 respuestas



Casi el 80% de los docentes cree que el profesorado, en general, no cuenta con suficiente información, formación y recursos para trabajar el ámbito emocional.

¿Considera que el profesorado, en general, cuenta con suficiente información, formación y recursos para trabajar el ámbito emocional?

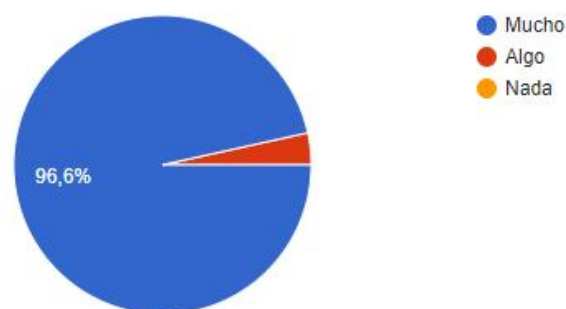
29 respuestas



Más del 95% de los encuestados considera que las emociones del alumnado afectan mucho en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

¿Cómo considera que afectan las emociones del alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje?

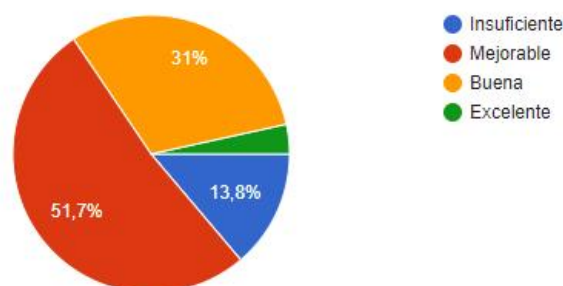
29 respuestas



Más de la mitad del profesorado considera que la colaboración entre familia-escuela en los casos en los que han detectado alumnado con carencias afectivas es mejorable, frente a un 31% que la estima buena y un 13,8% que la considera insuficiente. Solo un profesor la califica como “excelente”.

¿Cómo es la colaboración entre familia-escuela en los casos en los que han detectado alumnado con carencias afectivas?

29 respuestas



4.3.1.2. Resultados cualitativos de respuesta abierta

En los siguientes ítems se ha realizado una selección de aquellas respuestas que resultan coincidentes en muchas de las entrevistas, así como aquellas que resultan de mayor interés para el tema objeto de estudio en el presente TFG.

Ítem 1. ¿Qué es lo que más le preocupa de la educación de su alumnado?

En general, lo que más les preocupa a todos los profesores que han realizado esta entrevista es, en muchas ocasiones, la falta de interés que tienen los alumnos por lo académico, la falta de afecto y cariño, la falta de gestión emocional y los conflictos que se crean entre iguales. Desean que sus alumnos sean empáticos, autónomos, respetuosos con la sociedad, responsables y felices. También resaltan la importancia del desarrollo integral más allá de los contenidos, teniendo en cuenta la inteligencia emocional, el pensamiento crítico y el crecimiento personal.

Ítem 2. ¿Podría explicar de forma anónima algún caso en el que haya detectado carencias afectivas en su alumnado?

Han explicado varios casos, entre ellos se destacan los siguientes:

- Alumnado que su problema emocional y actitudinal viene marcado porque necesitan llamar la atención demandando el caso que no les prestan en casa.
- Alumnado que presenta falta de afecto, atención y cariño por parte de sus progenitores, normalmente en situaciones de separación.
- Un caso de un alumno el cual, en la asignatura de valores, dijo abiertamente, que sus familiares nunca le decían “te quiero”, ni le daban un abrazo.

- Estudiantes que prefieren estar en la escuela, ya que sus familiares trabajan mucho y buscan apoyo en los profesores.
- Alumnado que está triste porque sus padres se van de viaje por trabajo.
- Estudiantes que no pueden jugar con sus padres porque trabajan todo el día o “están enganchados al móvil”.
- Niños y niñas supervivientes por las circunstancias dentro de una familia desestructurada.
- Estudiantes que buscan acercamiento constante, que necesita abrazos, besos, etc.

Ítem 3. ¿Cuenta usted con recursos pedagógicos que le permitan trabajar la educación emocional dentro del aula? En caso afirmativo, ¿podría dar algún ejemplo?

Los recursos pedagógicos con los que trabajan son: proyecto RULER, proyecto educación responsable, proyecto EN TI o escuela entre iguales.

Ítem 4. ¿Conoce algún proyecto de innovación educativa que se lleve a cabo en La Rioja para trabajar el ámbito emocional en la escuela? En caso afirmativo, ¿cuál?

Los proyectos que conocen son: Interioridad Mindfullnes, Método RULER, proyecto EN TI o Yo me sumo a la Igualdad.

Ítem 5. ¿Conoce algún recurso, herramienta o material que recomendaría para trabajar el profesorado la educación emocional? Le agradecemos que, si su respuesta es afirmativa, proporcione una breve referencia del mismo.

En los casos afirmativos, cuando han tenido algún problema emocional, hacen uso de recursos del EOEP (Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógicos): diccionario de emociones, cuentos de emociones, teatro, dominó de los sentimientos, inteligencia emocional CAREI, etc.

También hay quienes hacen uso de cortometrajes para trabajar la inteligencia emocional, otros trabajan con la metodología RULER, mapas de emociones, emocionario, publicaciones de Mar Romera o ClassDojo.

4.2. Propuesta de intervención: Banco de recursos para trabajar el ámbito emocional.

Tras el análisis de la realidad a través de los formularios, se observa que la mayoría de los docentes considera que no están formados correctamente en cuanto a la educación emocional, así como que no cuenta con suficientes recursos, y que existen muchas carencias afectivas y emocionales en los alumnos de esta etapa educativa. Las emociones condicionan nuestro aprendizaje y al igual que es importante trabajar en la escuela, también lo es en la familia, por lo que es imprescindible transmitirles la necesidad de una correcta interrelación entre todos los miembros de la comunidad educativa. Es por ello que se ha elaborado este banco de recursos para la educación emocional permanente, en el que pueden obtener información y herramientas que permiten trabajar de forma holística, continua y transversal el ámbito emocional.

4.2.1. Lecturas recomendadas

Para docentes y padres

Guerrero, R. y Barroso, O. (2019). *Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego. Sentir.*

Los psicólogos Rafael Guerrero y Olga Barroso son los autores de este libro, el cual presenta los principios de la teoría del apego mediante la información teórica, pero, también, mediante una propuesta innovadora: los cuentos.

Todas las explicaciones teóricas terminan de trabajarse al final de cada capítulo con un cuento. Con los cuentos se pretende ejemplificar en una historia los contenidos teóricos, ya que resulta más sencillo aprender una información incrustándola en una historia, teniendo una imagen o una metáfora que conceptualice las ideas, etc. Asimismo, otro objetivo es que los lectores, además de pensar sobre los contenidos teóricos, puedan sentir esos contenidos, ya que sintiendo se aprende de una forma más profunda y significativa. Aparecen claves para cuidar, estimular, relacionarse con los niños y niñas de un modo que genere un mejor y más sano desarrollo de sus cerebros. Es una guía para facilitar el desarrollo de las capacidades emocionales y de la inteligencia emocional. Aparecen indicaciones para que los niños construyan una fuerte y sólida seguridad en sí mismos, ajustando la manera de educar, de dar cariño, de entender normas y límites. Se expone la

manera adecuada de tratar a los niños y niñas, y las no adecuadas, lo que hace que los lectores se planteen la crianza con sus hijos o piensen en cómo ellos fueron criados.

Rygaard, N.P. (2008). *El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego*. Gedisa.

Guía para psicólogos, educadores y padres que trata de responder desde una perspectiva teórica y práctica a algunas de las preguntas que intrigan a quienes trabajan y conviven día a día con niños y adolescentes que padecen trastornos del apego. Da respuesta a preguntas como: ¿Por qué hay cada vez más niños que los padecen? ¿Cuáles son las causas de su desarrollo y sus manifestaciones en el comportamiento y la personalidad? ¿Cómo dirigir el tratamiento en las diferentes etapas vitales del niño? ¿Qué puede hacerse para prevenir o atenuar sus síntomas? ¿Cómo reaccionan las personas, grupos y organismos que trabajan con estos niños? ¿Cómo desarrollar y mantener una actitud terapéutica y una estructura coherentes en el tratamiento?

González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta.

Un libro que enfatiza la importancia de saber gestionar nuestras emociones sin esconderlas ni suprimirlas, sino reconociéndolas y manejándolas con sentido. La autora considera un refrán perjudicial ese que dice que “al mal tiempo buena cara” puesto que al mal tiempo hay que ponerle lágrimas o tristeza y al bueno, sonrisas y alegría. Anabel González es doctora con amplia experiencia en consulta; redacta esta pequeña guía de supervivencia emocional que ayudará a gestionar mejor las emociones y a aprender a convivir con los malos momentos. La clave para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con nuestra vida está precisamente en saber llevar bien los días malos.

Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones. Educar en las emociones*. Destino.

Una buena gestión emocional es clave para nuestro bienestar y lo que es bueno para los adultos lo es más para niños y niñas. La educación de las emociones es un pilar fundamental en el siglo XXI y mostrar las emociones ya no es un tabú como lo era antiguamente; pero ahora debemos aprender a educar a los pequeños en ellas para que las reconozcan e identifiquen. La autora expone las dificultades y conflictos más comunes que se pueden encontrar en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas y propone formas de actuar.

Ávila de Encío, C. (2018). *La relación de apego. Posibilidades educativas*. Narcea.

El ser humano necesita una relación de apego personal, fundada en la necesidad de dar y recibir amor. Esta relación precisa de la vida familiar y es el soporte para que padres, educadores y orientadores puedan desenvolver la acción educativa. Los primeros capítulos familiarizan al lector con el apego, para después mostrar los efectos de autoestima y apertura posibilitados por una relación de apego segura, así como los recursos educativos que ofrece.

Siegel, D. y Payne, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias*. Alba.

En este libro el neuropsiquiatra Daniel Siegel y la experta en educación infantil Tina Payne desmitifican las crisis y los conflictos, explicando los nuevos conocimientos científicos sobre cómo está constituido el cerebro infantil y cómo se desarrolla. Aplicando estos descubrimientos al día a día, es posible convertir conflictos, discusiones o miedos en una oportunidad para integrar el cerebro del niño y ayudarlo a ser una persona responsable, afectuosa y feliz. En el cerebro del niño padres y educadores tendrán a su alcance pautas claras para entender y manejar los distintos conflictos propios de los niños en función de cada edad, así como herramientas para resolverlos y ayudar a la familia a progresar.

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Cúpula.

El autor explica qué es una emoción, qué es el apego y los diferentes tipos que existen, así como las características que deben reunir un padre o una madre para vincularse de manera segura y saludable con su hijo, ofreciendo estrategias prácticas de intervención.

Para padres e hijos

Neuville, C. y Jouhane, E. (2019). *Mi pequeño cuaderno. Emociones*. Terapias Verdes.

Dirigido tanto a niños como a padres. Ambos pueden aprender y hacer ejercicios sobre las emociones, como reconocerlas y controlarlas. El libro permite a los padres realizar un test rápido acerca de sus hijos con preguntas que les permiten identificar el perfil emocional de los niños. A partir de ahí, el libro comienza a combinar información con ejemplos, guías y consejos sobre lo que debería hacerse ante los ejemplos dados.

El libro acaba con 3 secciones muy útiles, en la primera de ellas lleva al lector de la mano para generar 4 programas anticrisis para cuando sus hijas e hijos viven momentos de cólera, estrés, angustia y celos, nuevamente inicia con información muy interesante relacionada a que puede generar por ejemplo cólera en sus hijos, que ocurre dentro de

ellos, que deben evitar hacer y cierra dando una serie de pautas y herramientas para lidiar con esta crisis. Las siguientes dos secciones muestran cómo generar programas potenciadores de emociones, es decir, generar programas que fortalezcan en sus hijos emociones positivas como el amor, la ternura, alegría y el entusiasmo, así como de la autoestima y la confianza.

Guerrero, R. (2020). *Educación en el vínculo*. Plataforma.

Estudios científicos han demostrado que para desarrollar vínculos de seguridad en los niños y fomentar su autonomía, empatía y autoestima se necesita tiempo de calidad. En este libro hay explicaciones claras y prácticas de la importancia de la conexión y vinculación de los padres con sus hijos, así como un desarrollo profundo de los diferentes estilos de apego, cómo diferenciar una necesidad de un deseo y las características que deben reunir los padres para ejercer de figuras de apego seguras. Aquí se describe cómo el sueño, la alimentación, el juego y el abuso de los dispositivos electrónicos influyen en los vínculos que establecen los padres con sus hijos.

Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres. Cómo ayudar al niño a desarrollar su potencial intelectual y emocional*. Plataforma.

Manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

Para niños y niñas

O'Neill, P. (2020). *Eres una estrella. Una guía para que los niños aumenten su autoestima*. Esfera.

El libro está dirigido a niños de 7 a 11 años, una edad en la que suceden muchas cosas que pueden afectar al niño a su bienestar emocional. Esta guía práctica combina técnicas de comportamiento cognitivo desarrolladas por psicólogos infantiles y sencillas actividades que le ayudarán a aumentar su autoestima. BOP, es un simpático personaje con el que podrá sentirse identificado, ayudará a tu hijo con consejos útiles y divertidas afirmaciones, y además aporta a los padres una valiosa información práctica.

O'Neill, P. (2020). *Don't worry, be happy. Una guía para que los niños superen la ansiedad*. Esfera.

El libro está dirigido a niños de 7 a 11 años, en este caso la guía y sus actividades ayudarán al niño a superar su ansiedad. FIZ, es un entrañable personaje con el que podrá sentirse

identificado, ayudará a tu hijo con consejos útiles y divertidas afirmaciones, y además aporta a los padres una valiosa información práctica.

Menéndez-Ponte, M. (2018). *El gran libro de las emociones*. Duomo

Se trata de una recopilación de 30 cuentos para ayudar a lectores de entre 5 y 8 años a reconocer, comprender y gestionar diferentes emociones. Lo interesante es que cada cuento incluye una ficha destinada a las familias y los educadores para que puedan acompañar a los niños en el proceso de comprender qué emoción sienten en cada momento, y ayudarles a identificarla.

Ibarrola, B. (2018). *Mucho más que un cuento*. SM.

El libro reúne 7 historias clásicas de Disney y para cada una se han elegido 4 temas fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y social de los niños, que se pueden abordar después de la lectura de los cuentos: la autoestima, la confianza en los amigos, la superación de obstáculos, la tristeza por no ser aceptado, la autonomía, aceptación y respeto a las diferencias, esfuerzo y constancia, valentía, la muerte de un ser querido, la asertividad (aprender a defenderse), culpabilidad, responsabilidad, honestidad, generosidad, los vínculos entre hermanos, saber pedir ayuda, etc. Al final de cada cuento se incluye una ficha para que los padres puedan trabajar a partir de la historia, de sus personajes y situaciones, los 4 puntos destacados.

Gutiérrez, M. (2010). *Recetas de lluvia y azúcar*. Thule.

Este recetario sirve para comerse la vida a cucharadas, para endulzar las emociones que nos acompañan cada día y para aprender a manejarlas con la imaginación como ingrediente imprescindible. Contiene recetas sobre un montón de sentimientos: el cariño, la timidez, la templanza, el miedo, la alegría, el enfado y la empatía, entre otros. Pero también habla de las guaridas de las emociones y de su lenguaje verbal y no verbal, incluso hay un mapa de las emociones.

Poggioli, R. (2019). *Abecedario de las emociones*. Gribaudo.

En este libro los autores trasladan a palabra e imagen nuestro mundo emocional interno. Es un libro de descubrimiento, a cada letra le corresponde una emoción y ésta está descrita en verso.

Gutiérrez, C. (2020). *Crecer con valentía*. Grijalbo.

Es un libro para conseguir que todos los niños brillen mostrándoles el camino correcto hacia su talento. Se pueden conquistar los miedos y desarrollar todo el potencial si se sabe cómo. Las emociones pueden ser nuestras mejores aliadas, pero también nuestros peores enemigos. Conquistar el miedo es, probablemente, una de las principales misiones de los

padres. Este libro ofrece consejos muy concretos para poner en práctica la educación emocional y conseguir que los chicos y las chicas se conviertan en personas fuertes y valientes para que puedan afrontar los retos de la vida con seguridad y autoestima.

4.2.2. Recursos permanentes

Convivencias

En el momento en el que vivimos cada vez se observan en las aulas un mayor número de casos de confrontación, conflictos con manifestaciones orales, gestuales y verbales o incluso casos de acoso escolar, lo que hace que el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela tenga resultados negativos.

Las convivencias son espacios de encuentro reflexivo en donde se hace ejercicio de las formas de lenguaje. Se abre más el corazón a la expresividad y a la vinculación emocional, los profesores actúan como orientadores ejerciendo un rol de compañía y apoyo, pero los protagonistas son los alumnos.

Los niños socializan y dan a conocer su percepción sobre los conflictos e, incluso, proponen resoluciones a los mismos. Hay turnos de habla buscando mejorar la escucha, el respeto y el diálogo.

Además, existen diversos recursos de los que hacer uso dentro de las convivencias: cuentos, audios, vídeos, juegos, elementos de gimnasia

Tutorías

La acción tutorial favorece la integración y participación de los alumnos en la vida del centro. Además, es un recurso útil para el seguimiento personalizado del proceso de enseñanza-aprendizaje y permite una mayor implicación de los padres en el proceso educativo de sus hijos.

En cuanto al profesorado, además de ser una línea de actuación, es un cauce necesario para favorecer las relaciones entre cursos y etapas educativas del centro para estar informados acerca de los aspectos relevantes del alumnado, ya sean de aspectos cognitivos, motrices, afectivos, sociales o emocionales y para unificar criterios y pautas de acción.

Además de utilizarlas para establecer contacto entre familias y profesorado son una herramienta de la que se puede hacer uso para crear un vínculo entre el profesor y el

alumno, ya que para poder trabajar la educación emocional es imprescindible que el alumno confíe en el profesor y que tengan conversaciones cercanas en las que hablar de los problemas que le surjan en el aula, fuera de ella o en casa.

Rincón de la calma

En una zona del aula se le da lugar a este rincón, en el cual los niños puedan relajarse en el momento que sea preciso. En este rincón contarán con herramientas que les ayudan a calmarse como carteles visuales con ejercicios de respiración, libretas en las que escribir cómo se sienten, bolas anti estrés, mándalas para pintar, mp3 con cascos y música relajante, cuentos con temas que ayuden al reconocimiento emocional y fichas de reflexión con preguntas como: ¿qué ha pasado?, ¿qué he pensado?, ¿qué he sentido en mi cuerpo?, ¿qué puedo hacer la próxima vez?

Ejercicios y técnicas de relajación y respiración

Estas técnicas ayudan a la mejora del autocontrol, al aumento de seguridad y una disminución de la ansiedad.

4.2.3. Recursos didácticos

Caja de las emociones

Es un instrumento que ayuda a que los alumnos se comuniquen emocionalmente. A partir de estas comunicaciones se profundiza en el conocimiento de diferentes emociones, intentando conseguir enseñar nuevas formas de canalización de los sentimientos en diferentes situaciones o contextos. Los alumnos escriben en un papel la situación y el estado de ánimo que esta les ha provocado para posteriormente introducirlo en la caja. Por último, se hará una puesta en común de las diferentes notas que podrán ser leídas por su autor o por cualquier persona si el autor quiere ser anónimo.

El botiquín de las emociones

Es un recurso elaborado por Orientación Andújar³ en el que los niños aprenden a empatizar con sus iguales y con los adultos. ¿Qué ha de tener el botiquín de las emociones?: Tiritas pegabesos, gasas abrazadoras, pedorretas lanzarisas, toallas

³ Recurso Orientación Andújar: <https://url2.cl/WbYeU>

recogelágrimas, cojín quitapenas, vaporizador antimiedos, caramelos curangustia, tarro de la calma y recetas para prescribir alegría.

Diccionario de las emociones propio

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes. Con ello se trabaja el reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

Diario de las emociones

Los alumnos tienen un diario donde escribir cómo se sienten a lo largo de una jornada escolar. De este modo pueden comprobar que a lo largo del día experimenta diferentes emociones. También hay un espacio para escribir una carta de agradecimiento a un amigo, el amigo lee la carta en voz baja y le da un abrazo al que lo ha escrito.

Recetario emocional

Consiste en un recetario con recetas para cada emoción. Por ejemplo, receta para vencer la timidez: 1) Bailar hasta el amanecer; 2) Vestirte de estrella de pop; 3) Filosofía del panda; 4) Saltar como una bailarina; 5) Así ya has vencido tu timidez. Otro ejemplo, receta para no estar triste: 1) Azúcar, harina y huevos, música pop, baba de princesa, media sonrisa y cosquilla de ratón; 2.) Hornear durante 20 minutos; 3. Comer el pastel con un amigo encima de una nube.

Muro de los talentos desconocidos

Es una actividad cuyo objetivo es ayudar a los niños a sentirse importantes, a ensalzar fortalezas de cada uno y animarles a que busquen su propio elemento, aquello que les hace únicos y les diferencia de todos los demás. Los alumnos irán escribiendo aquellas fortalezas y virtudes de sus compañeros en papeles que irán pegando en el muro.

Dramatización o role playing

La dramatización, además de trabajar todas las destrezas lingüísticas, es una buena herramienta para trabajar los roles, la confianza, ponerse en situaciones diferentes generando empatía, etc.

En primer lugar, el profesor es quien promueve un clima de confianza con la clase y presenta conflictos para que se tomen en cuenta, como un tema de interés. A continuación, el docente da a conocer los datos necesarios para la representación, indicando cuál es el conflicto, qué personajes intervienen y qué situación se va a dramatizar. Posteriormente, los alumnos asumen el rol y se esfuerzan por preparar el argumento, tratando de encontrar un diálogo que evidencia el conflicto que presenta a sus compañeros de aula. Por último, se analizan y valoran los diferentes momentos de la situación planteada y se hacen las preguntas sobre el problema dramatizando. En algunos casos se puede solicitar que los alumnos que han representado el conflicto den sus opiniones y señalen cómo se han sentido al asumir el rol que les ha tocado interpretar. El papel del profesor es de moderador, guiando el debate hacia la consecución de nuevas soluciones y alternativas para solucionar el conflicto planteado. Se debe explorar al máximo para poder establecer conclusiones y medir las consecuencias de las decisiones tomadas.

4.2.4. Cortos y películas

“Solo respira”

Es un corto de cuatro minutos en el cual enseña a los niños la importancia de la respiración para gestionar las emociones. Los creadores de este vídeo se inspiraron en una conversación que escucharon de su hijo de 5 años. El pequeño estaba hablando con un amigo y le contaba cómo sus emociones afectaban diferentes partes de su cerebro y cómo había que calmarse a través de simples respiros. Fue ahí cuando se dieron cuenta de que tenían que divulgar este tema para lograr que todas las escuelas les enseñen a los niños este significado social tan importante. Además, la imagen muestra el bote de la calma, una herramienta muy recomendable para tener en la mesa de la paz.

“El Sándwich de Mariana”

Enseña la cara del acosador, su debilidad fundada en el dolor. Enseña la cara de los acosadores, como en lo profundo sufren y por eso hacen sufrir a los demás. Un ensayo para reflexionar sobre la cadena de violencia en nuestra sociedad y en este caso como influyen la crianza y las figuras de apego, es decir, los padres en el tipo de apego que la acosadora ha adquirido y en como manifiesta y expresa sus emociones.

“Del revés”

Esta película invita a los niños y niñas a conocer las emociones básicas como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco y muestra el proceso cada vez que nos invade un sentimiento: cómo surgen, sus consecuencias y la forma de gestionarlos. Además, también aparecen los distintos “mundos” que representan las figuras de apego de la protagonista.

“Wonder”

Película repleta de elementos para trabajar la inteligencia emocional: el bullying, la autoestima, el autoconcepto, el respeto, la tolerancia y la aceptación. A partir de esta película se pueden realizar infinidad de actividades para trabajar los valores que nos definen y, sobre todo, promover el autoconocimiento: aquello que nos gusta de nosotros mismos y lo que no, lo que nos hace enfadar y lo que no, lo que nos pone tristes y alegres, como lidiar con los complejos...

“Coco”

Gestionar el duelo es uno de los procesos más difíciles, tanto en niños como en adultos, y esta película ayuda a abordarlo. Asimismo, con Coco y su familia, tus alumnos aprenderán a trabajar diversidad de valores como la familia, emociones como la tristeza y lecciones de vida como la persecución de nuestros sueños a pesar de los obstáculos que nos encontremos.

“Los mundos de Coraline”

Narra la historia de Coraline, una niña que tras mudarse a una nueva casa con su familia descubre una pared secreta que le da acceso a un mundo paralelo. Esta versión mejorada de su vida le muestra una realidad muy distinta: sus padres la miman, le hacen caso, la cuidan y pasan mucho tiempo con ella. Como allí se encuentra mejor, Coraline se refugia en ese mundo paralelo, aunque no todo lo que ocurre allí es necesariamente mejor. Resulta una opción interesante para trabajar aspectos emocionales entre padres e hijos, como la importancia de una buena comunicación, las necesidades emocionales de los más pequeños o cómo enfrentarse a los conflictos familiares en el momento en el que aparecen.

“Wall-E”

Este largometraje de animación no solo puede utilizarse para trabajar el tema de la educación medioambiental, sirve también para trasladar al aula la inteligencia emocional de la mano de sus protagonistas: los robots Wall-E y Eve. Lo interesante es que en determinados momentos de la película no hay diálogos, por lo que es posible estudiar las expresiones y los gestos que utilizan para comunicarse; esta relación se afianza y se fortalece, dejando latir sus emociones y sentimientos.

4.2.5. Charlas

Las charlas son una técnica educativa mediante la cual distintos expertos exponen con el fin de educar u orientar en un tema concreto. Hoy en día, podemos encontrar variedad de ellas en diversas plataformas virtuales. En este caso los temas clave impartidos por los conferenciantes deben estar relacionados con la educación emocional, las emociones, la inteligencia emocional o la importancia de los vínculos y del apego.

Algunas charlas de expertos a destacar son las siguientes:

- Anabel González: Apego seguro. <https://cutt.ly/liyFHTm>
- Arun Mansukhani: Dependencia emocional. <https://cutt.ly/uiyWhdz>
- Tiffany Watt Smith: La historia de las emociones humanas. <https://cutt.ly/diyxNLG>
- Rita Pierson: Todo niño necesita un campeón. <https://cutt.ly/Qiyknu0>
- Susan David: El don y el poder del coraje emocional. <https://cutt.ly/IiyQpnU>
- Ana Sanjuán y Carmen Vázquez: Inteligencia emocional en la escuela. <https://cutt.ly/5iypGWT>
- Pilar Fernández: La Inteligencia Emocional en los profesores. <https://cutt.ly/QiyX8Ei>

Además, también resulta interesante poder recibir a conferenciantes en la escuela para que de forma amena puedan trabajar con los niños y niñas.

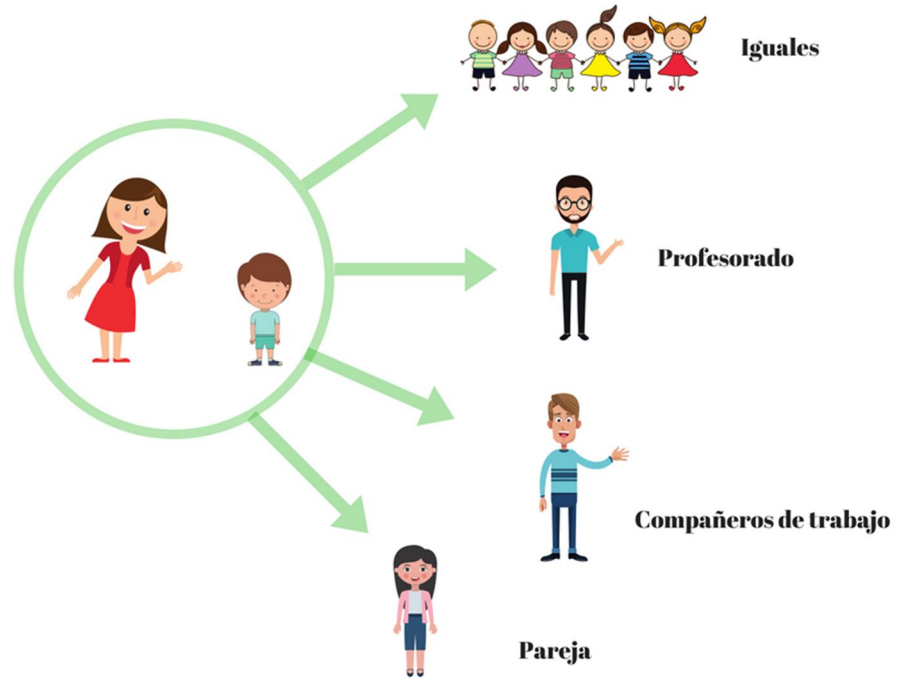
4.2.6. Información teórica visual

La comunicación visual es sencilla, expresiva e informativa. Las siguientes ilustraciones de EDUforcis⁴ resultan interesantes debido a que presentan de forma esquemática y visual términos y conceptos clave en relación al apego, los comportamientos de alumnos según

⁴ Información visual EDUforcis: <https://url2.cl/WpV3k>

su tipo de apego y cómo influye el apego en el aprendizaje, lo que resulta clave para que los docentes tengan presente la información de una manera más clara y sencilla.

El apego se construye en la familia y actúa como patrón de funcionamiento para otras relaciones sociales



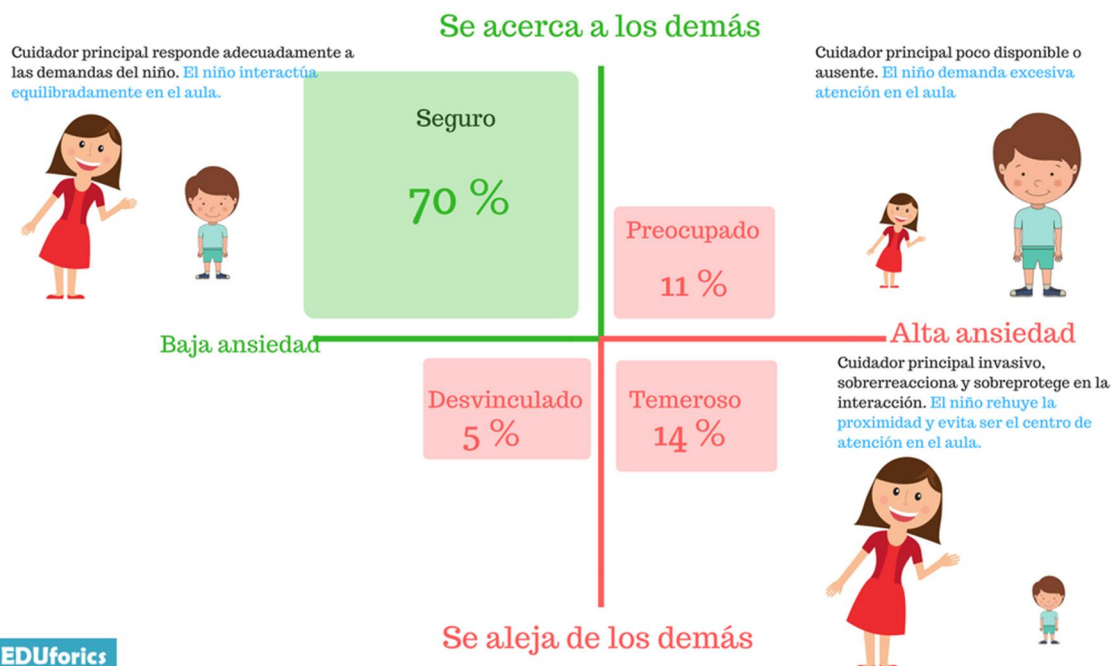
Tipos de apego



EDUforics

Modelo de Bartholomew and Horowitz (1991)

Prevalencia del apego del alumnado en el aula



EDUforics

Cómo afecta el apego en el aprendizaje

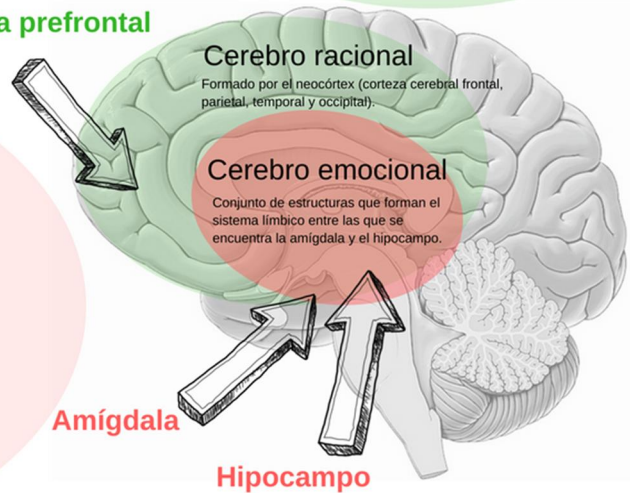
1

Una **activación elevada y constante de los sistemas de estrés**, como por ejemplo como consecuencia de una crianza con una atención desproporcionada tanto por exceso como por defecto, por parte del cuidador principal, tiene **consecuencias en el desarrollo de ciertas estructuras del cerebro emocional** como la **amígdala** y el **hipocampo**. Este fenómeno se puede encontrar **durante la formación de apego de tipo inseguro**.

2

Esta sobreestimulación de sistema del estrés también afecta a una estructura del **cerebro racional**, la **corteza prefrontal**. Esta estructura, **permite el uso de las funciones ejecutivas** tales como organizar la información, la memoria operativa, el control sobre la atención o la inhibición de impulsos.

Corteza prefrontal



5. CONCLUSIONES

La educación emocional es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas. Es en educación primaria cuando se ha de trabajar de forma exhaustiva con los escolares, ya que es en los primeros años de la infancia cuando se gesta el apego, que es lo que va a hacer que el desarrollo emocional de los infantes sea más o menos funcional.

Tras revisar buena parte de la literatura científica del ámbito emocional se puede detectar que se le da mucha importancia a las emociones. Sin embargo, el apego se ha dejado en segundo plano. La comunidad educativa debe conocer la importancia de una buena educación emocional y, en especial, la importancia de tener un buen apego, ya que este determina la forma en la que nos regularemos emocionalmente en la adultez; también, las competencias socioemocionales de cada individuo dependerán del tipo de apego que posea.

Los resultados del diagnóstico de necesidades realizado al profesorado en la etapa de primaria resaltan que estos no cuentan con suficiente formación ni recursos con los que puedan trabajar la educación emocional. Además, los resultados obtenidos han servido de ayuda para el análisis de una realidad más concreta centrada en la comunidad autónoma de La Rioja.

La información emanada de la literatura científica examinada, junto a los resultados obtenidos del análisis de la realidad, han derivado en la elaboración de un banco de recursos para el trabajo de la educación emocional, en general, y del apego, en particular, que puede ser utilizado por toda la comunidad educativa de un modo permanente, transversal e interdisciplinar.

Destacar como limitación la imposibilidad de realizar una estancia presencial para llevar a cabo tanto el proceso metodológico como el plan de intervención en dos centros educativos, debido al problema derivado de la COVID-19, que obligó a realizar un cambio en la planificación del trabajo. Si bien esta dificultad ha hecho que se generen nuevas ideas y formas de trabajo, convirtiéndose en una oportunidad de aprendizaje y cambio.

En cuanto a las líneas de acción futuras, sería interesante ofrecer formación a los colectivos implicados sobre el uso adecuado del banco de recursos elaborado, dando soluciones a familias, docentes y alumnos para el trabajo de la educación emocional.

También sería interesante analizar la evolución del alumnado, para comprobar la eficacia de la intervención con estos materiales.

Por último, resaltar que una propuesta interesante para la Consejería de Educación del Gobierno de La Rioja es que cada año generen ediciones sobre cursos de educación emocional para la formación del profesorado y de las familias, en los que además de hablar de emociones se dé la importancia que merece al apego, así como realizar una formación específica para el profesorado, talleres para el alumnado e, incluso, jornadas para toda la comunidad educativa en conjunto.

6. REFERENCIAS

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. M. (2012). *Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación*. Educación de Navarra. <https://cutt.ly/6y19jw3>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2012). Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional. En J. Navarro Barba (Coord.). *Diversidad, calidad y equidad educativas* (pp.1-23). Consejería de Educación, Formación y Empleo.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R. y López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://cutt.ly/Ny9Vg3t>
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Decreto por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja (Decreto 24/2014, 13 de junio). *Boletín Oficial de La Rioja*, nº 74, 2014, 16 de junio.
- Díez de Ulzurum, A. y Martí, J. (1998). La educación emocional: estrategias y actividades para educación infantil, primaria y secundaria. *Aula de Innovación Educativa*, 75, 83-89.
- Gago, J. (2014). Teoría del apego. El vínculo. *Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar*. <https://cutt.ly/py9GhZ6>
- Galán, A. (2010). El apego: Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(4), 581-595. <https://cutt.ly/7y150RZ>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- González, A. (2017). *No soy yo: Entendiendo el trauma complejo, el apego, y la disociación: una guía para pacientes*. AGV.
- González, A (2019). *EMDR y Procesamiento Emocional*. AGV.

- Gutiérrez, M. (2003). La acción tutorial como alternativa para el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos. *Acción pedagógica*, 12(2), 4-15. <https://cutt.ly/Wy9JMb9>
- Hernández, P. y García, M. D. (1992). *PIELE, Programa instruccional para la educación y liberación emotiva*. TEA Ediciones.
- Ibarrola, B. y Delfo, E. (2003). *Sentir y pensar. Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3-5 años*. SM.
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa. (Ley Orgánica 8/2016, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, nº 295, 2013, 10 de diciembre.
- López, S. (2015). *Diseño, desarrollo e implementación de un programa de educación afectiva y social en Educación Primaria* (Tesis doctoral). Universidad de Alicante, España.
- López, È. (2016). La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria, en J.L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez (Coords.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 557-570). Universidad San Jorge. <https://cutt.ly/hy16tMo>
- Magaña, T. (2020). *Escuela Bitácoras*. <https://cutt.ly/Qy1UX5Q>
- Main, M. y Solomon, J. (1986) Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T. B. Brazelton y M. Yogman (Eds.). *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex.
- Mengual, E. Z. (2017). Metacompreensión e inteligencia emocional: relación e influencia en la comprensión lectora en alumnado de 5º y 6º de educación primaria (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Miñaca, M. I., Hervás, M., y Laprida, I. (2013). Análisis de programas relacionados con la Educación Emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer. *Revista de Educación Social*, 17, 1-17. <https://cutt.ly/Ty1UFUX>
- Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (1999). *Desarrollo psicológico y educación. I. Psicología evolutiva*. Alianza.
- Real Decreto por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (Real Decreto 126/2014, 28 de febrero). *Boletín Oficial del Estado*, nº 52, 2014, 1 de marzo.
- Rodríguez, B. y Delgado, M. (2015). Una aproximación teórica a la educación emocional en primaria. En J. Clares López y W. I. Ángel Benavides (Coords.). *Expresión y comunicación emocional: prevención de dificultades socioeducativas: actas del I*

- Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional, Sevilla, 2015* (pp. 95-105). Universidad de Sevilla.
- Rueda, P., Cabello, E., Filella, G., y Vendrell, M. C. (2016). El programa de educación emocional Happy 8-12 para la resolución asertiva de conflictos. *Tendencias pedagógicas*, 28, 153-166. <https://cutt.ly/0y1U7jS>
- Sanchis, F. (2008). *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes* (Tesis doctoral). Universidad Ramon Llull, Barcelona.
- Trianes, M. V., Muñoz, A. M. y Jiménez, M. (1997). *Competencia social: su educación y tratamiento*. Pirámide.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. EOS.
- Vallés, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligentes con las emociones*. Promolibro.